

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Deskripsi data lingkungan sekolah

Pada bagian ini sebelum melaksanakan rangkaian proses penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan pengamatan lokasi tempat penelitian, kondisi sekolah, guru penjaskes dan siswa di SMP N 15 Kota Bengkulu diperoleh data :

1. Keadaan Fisik Sekolah

Batas-batas kawasan SMP N 15 kota Bengkulu :

Sebelah Utara : Pemukiman penduduk

Sebelah Selatan : Pemukiman Penduduk

Sebelah Barat : Pemukiman Penduduk

Sebelah Timur : Pemukiman Penduduk

SMP Negeri 15 Kota Bengkulu merupakan SMP Negeri yang terletak di Jln. Cempaka 10 Kelurahan Kebun Beler. Luas tanah keseluruhan 10.157,5 m² (bersertifikat).

Adapun keadaan fisik sekolah SMP Negeri 15 Kota Bengkulu secara keseluruhan masih baik. Walaupun masih ada beberapa jendela yang pecah dan belum diperbaiki.

Bangunan-bangunan yang terdapat di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu adalah:

Ruang Tata Usaha (TU)	: 1 ruangan luasnya 8,0 m x 7,5 m
Ruang Kepala Sekolah	: 1 ruangan luasnya 8,0 mx 7,5 m
Ruang UKS	: 1 ruangan luasnya 4,0 m x 6,0 m
Ruang guru	: 1 ruangan luasnya 12,5 m x 7,5 m
Perpustakaan	: 1 ruangan luasnya 12,o m x 7,5 m
Laboratorium IPA	: 1 ruangan luasnya 15,0 m x 8,5 m
Ruang kelas	: 18 ruangan luasnya 9,0 m x 7,5 m
Ruang BK	: 1 ruangan luasnya 9,0 m x 7,5 m
Laboratorium Komputer	: 1 ruangan luasnya 9,0 m x 7,5 m
Ruang OSIS	: 1 ruangan luasnya 4,0 m x 6,0 m
Ruang Koperasi	: 1 ruangan luasnya 4,0 m x 6,0 m
Musholla	: 1 gedung luasnya 8,0 mx 7,5 m
WC	: 1WC guru, 2WC TU, 2WC murid
Kantin	: 1 Lokal
Pos Satpam	: 1 ruangan
Tempat Parkir	: 1 ruangan

Lapangan Olahraga : a) basket ball sudah permanen luasnya 28,0 m x 15,0 m.

b) bola volly+ futsal sudah permanen 20,0 m x 10,0 m

2. Potensi Guru

Jumlah Guru di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu adalah 41 orang, 31 orang guru perempuan dan 10 guru laki-laki, 39 orang Guru Tetap (GT), dan 2 orang Guru Tidak Tetap (GTT). Adapun guru Bahasa Indonesia yang ada di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu berjumlah 6 orang.

3. Potensi Staf TU dan Karyawan

Jumlah staf tata usaha (TU) dan karyawan di SMP Negeri 15 Kota Benmgkulu adalah 10 orang yang terdiri dari 6 orang staf tata usaha, seorang petugas perpustakaan, seorang penjaga sekolah, satpam, dan seorang petugas UKS.

4. Keadaan Siswa

Tabel. 1. Potensi Siswa

Kelas	Jumlah Kelas	Siswa		
		Laki-laki	Perempuan	Jumlah
VII	6	116	124	240
VIII	6	110	127	196
IX	6	100	133	183
TOTAL	18	326	384	619

5. Kondisi Sekolah

Lingkungan SMP Negeri 15 Kota Bengkulu sangat kondusif untuk kegiatan belajar mengajar karena didukung keadaan fisik sekolah yang baik, sarana-prasarana cukup memadai serta peraturan sekolah yang ketat sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berlangsung dengan lancar

6. Kegiatan Ekstrakurikuler

Disamping kegiatan belajar mengajar untuk membimbing dan mengembangkan bakat dan minat siswa di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu terdapat juga kegiatan ekstrakurikuler. Adapun kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu yaitu basket, futsal, bela diri, PMR, pramuka, paskibra, risma, dan teater..

7. Hubungan Sosial Secara Keseluruhan

Hubungan sosial secara keseluruhan di sekolah ini terjalin baik. Hal ini dapat dilihat dengan adanya saling menghargai satu sama lain baik antara guru dengan guru, guru dengan siswa, guru dengan karyawan, maupun siswa dengan karyawan. Sehingga dengan hubungan yang baik ini terjalin kerjasama yang baik.

8. Masalah Pembelajaran yang Dihadapi Guru

Dari hasil pengamatan penulis, di dalam kelas masih banyak siswa yang tidak memahami apa yang sedang diajarkan oleh guru. Siswa cenderung pasif dikarenakan guru yang kurang interaktif dengan siswanya. Dan juga metode yang digunakan guru masih menggunakan metode lama. Oleh karena itu untuk

mengatasi masalah ini praktikan memberikan beberapa alternatif solusi yang dapat dilakukan yaitu:

1. Menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi.
2. Menempatkan siswa dengan posisi duduk yang berbeda-beda secara bergantian.

B. Proses dalam siklus-siklus penelitian

1. Pra siklus

Penelitian terlebih dahulu melakukan tes awal sebelum dilaksanakan tindakan kelas. Tes awal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan siswa dalam menghafal SKJ 2012, sebelum diberikan pembelajaran penerapan latihan berkelompok dengan menggunakan metode *Section Guide Team*". Dari tes awal yang telah dilakukan menunjukkan siswa belum menguasai keterampilan menghafal SKJ 2012.

Berdasarkan pengamatan dalam proses penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa perlu mendapat bimbingan yang efektif dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Hal-hal yang menyebabkan rendahnya tingkat keberhasilan tersebut adalah selain gerakannya yang berjumlah banyak siswa juga mendapatkan kesulitan dalam hal instruksional dimana dalam memberikan contoh gerakan yang hanya berpatokan pada guru sebagai instruktur, hal ini menunjukkan bahwa guru masih menggunakan metode lama sehingga siswa kurang termotivasi dengan metode-metode pembelajaran yang diberikan guru. Untuk itu peneliti merasa perlu suatu tindakan perbaikan pembelajaran

menggunakan penerapan latihan secara kooperatif atau berkelompok dengan menggunakan metode *Section Guide Team*, yang disajikan secara sistematis dalam bentuk siklus-siklus.

Tabel 1.
Data hasil tes keterampilan menghafal SKJ 2012 dalam pra siklus

No	Nama	Kesalahan	Nilai	Kategori
1	A C P *	261	49.6	Kurang
2	A N	247	52.3	Kurang
3	A N *	193	62.7	Cukup
4	A R *	228	55.9	Kurang
5	Bn	302	41.6	Sangat kurang
6	C A S*	199	61.5	Cukup
7	C M	271	47.6	Sangat kurang
8	Cr *	199	61.5	Cukup
9	D W	315	39.1	Sangat kurang
10	D R S *	252	51.3	Kurang
11	Dn	271	47.6	Sangat kurang
12	Dsh	225	56.5	Kurang
13	E N *	196	62.1	Cukup
14	E P M *	243	53.0	Kurang
15	G M L *	215	58.4	Kurang
16	Hr	198	61.7	Cukup
17	Hp	306	40.9	Sangat kurang
18	I A S*	192	62.9	Cukup
19	I H	188	63.7	Cukup
20	I M	315	39.1	Sangat kurang
21	I L	218	57.9	Kurang
22	Jy	204	60.6	Cukup
23	K N*	255	50.7	Kurang
24	L L	194	62.5	Cukup
25	N P	229	55.7	Kurang
26	R S	217	58.1	Kurang
27	R T*	322	37.8	Sangat kurang
28	Wh	194	62.5	Cukup
29	W N*	254	50.9	Kurang
30	W P S	188	63.7	Cukup
	Jumlah		1629.4	
	Rata- rata		54.3	Kurang

Tabel 2.
Data hasil tesketerampilan SKJ 2012 (pra siklus)

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat baik	0	0
Baik	0	0
Cukup	11	36.6
Kurang	12	40
Sangat kurang	7	23.4
Jumlah	30	100 %

Hasil penilaian terhadap keterampilan SKJ siswa di dapat hasil nilai rata-rata 54.3 (kategori kurang), dengan rincian 11 siswa (36.6%) dengan kategori cukup, 12 siswa (40%) dengan kategori kurang, dan 7 siswa (23.4%), dengan kategori sangat kurang, dikarenakan : 1. Persiapan siswa yang sangat kurang dalam menghafal gerakan SKJ, 2. Rendahnya jumlah gerakan SKJ yang dikuasai sehingga siswa salah dalam melakukan gerakan, 3. Masih banyak siswa yang tidak melakukan SKJ secara serius.

2. Siklus I

1. Perencanaan

Temuan-temuan pada kegiatan pra siklus sebagai dasar peneliti untuk merencanakan langkah-langkah penelitian. Langkah pertama ditempuh bersama-sama dengan guru penjaskes sebelum tindakan dilaksanakan antara lain mengidentifikasi data-data hasil tes keterampilan siswa-siswa yang di peroleh dari tes keterampilan maupun hasil observasi faktor-faktor pendukung gerakan yaitu siswa yang aktif atau pasif dan siswa yang mempunyai kemampuan kurang dan kurang sekali, merumuskan pemasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran,

kemudian merumuskan pola kerja siswa dalam pembelajaran dengan langkah sebagai berikut :

- a. Menyiapkan satuan pembelajaran
- b. Menyiapkan sarana dan media
- c. Menjelaskan pokok-pokok gerakan dalam SKJ 2012
- d. Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang ingin dicapai
- e. Menjelaskan dan memberikan contoh gerak dengan media audio visual serta instruksional gerakan secara langsung
- f. Menyuruh masing-masing kelompok menghafal gerakan dalam bagian atau *chapter* kelompok masing-masing dimana kelompok terbagi dalam, kelompok pemanasan, inti, dan pendinginan, namun semua kelompok menghafalkan gerakan peralihan.
- g. Mengamati siswa dalam menghafal gerakan senam dalam masing-masing kelompok.
- h. Menyuruh kelompok menjadi instruktur senam kepada kelompok lain berdasarkan urutan bagian sesi senam

2. Pelaksanaan

Tindakan ini berlangsung selama 2 jam pelajaran, setiap periode tindakan kegiatan diawali dengan guru mengkondisikan kelas agar tertib, dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Memberikan apersepsi
- b. Menyiapkan bahan pembelajaran

- c. Menjelaskan materi pembelajaran
- d. Menghafalkan gerakan pada masing-masing bagian gerakan senam
- e. Menyuruh siswa melakukan gerakan-gerakan senam secara berkelompok dengan menggunakan aba-aba
- f. Memberi evaluasi

Pada tahap tindakan pada akhir pertemuan ketiga, pembelajaran diakhiri dengan melakukan tes keterampilan, maupun observasi lainnya terhadap siswa maupun *observasi* terhadap guru penjaskes.

3. *Observasi*

Observasi pelaksanaan tindakan siklus I dilakukan oleh teman sejawat melakukan pengamat aktivitas yang dilakukan adalah mengamati aktivitas siswa dan guru dalam pelaksanaan pembelajaran peningkatan keterampilan menghafal SKJ 2012 secara berkelompok. Observasi dilakukan dengan lembar observasi rangkuman hasil observasi siklus I adalah sebagai berikut :

a. Lembar *observasi* aktifitas siswa siklus I

Tabel 3.
Data hasil *observasi* aktivitas siswa pada pembelajaran menghafal
SKJ 2012 melalui metode *Section Guide Team*

Siklus : I pertemuan 1

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		√
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru	√	
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru	√	
5	Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan		√
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh	√	
7	Siswa tertib dikelompok masing-masing	√	
8	Siswa menghafal gerakan bagian yang sudah ditentukan		√
9	Siswa melakukan interaksi dalam kelompok dengan baik	√	
10	Siswa antusias		√
Jumlah		5	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus I pertemuan ke-1 adalah

$$= \frac{5}{10} \times 100\%$$

= 50% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Siswa hadir di lapangan tepat waktu, Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan, Siswa menghafal gerakan bagian yang sudah ditentukan dan Siswa antusias

Tabel 4.
Data hasilobservasi aktivitas siswa pada pembelajaran menghafal SKJ 2012
melalui metode *Section Guide Team*

Siklus : I pertemuan ke 2

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		√
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru	√	
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru		√
5	Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan		√
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh	√	
7	Siswa tertib dikelompok masing-masing	√	
8	Siswa menghafal gerakan bagian yang sudah ditentukan		√
9	Siswa melakukan interaksi dalam kelompok dengan baik	√	
10	Siswa antusias		√
Jumlah		6	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus I pertemuan ke-2 adalah

$$= \frac{6}{10} \times 100\%$$

= 60% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Siswa hadir di lapangan tepat waktu, Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru, siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan dan siswa antusias.

Tabel 5.
Data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran menghafal SKJ 2012
melalui metode *Section Guide Team*

Siklus : I pertemuan ke- 3

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		√
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru		√
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru		√
5	Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan		√
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh	√	
7	Siswa tertib dikelompok masing-masing	√	
8	Siswa menghafal gerakan bagian yang sudah ditentukan		√
9	Siswa melakukan interaksi dalam kelompok dengan baik	√	
10	Siswa antusias		√
Jumlah		7	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus I pertemuan ke-3 adalah

$$= \frac{7}{10} \times 100\%$$

= 70% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Siswa hadir di lapangan tepat waktu, Siswa memperhatikan penjelasan guru, Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru, siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan dan siswa antusias.

Tabel 6.
Data hasil tes keterampilan menghafal SKJ 2012 dalam siklus I

No	Nama	Kesalahan	Nilai	Kategori
1	A C P *	188	63.7	Cukup
2	A N	186	64.0	Cukup
3	A N *	155	70.0	Baik
4	A R *	173	66.6	Cukup
5	Bn	201	61.1	Cukup
6	C A S *	182	64.8	Baik
7	C M	133	74.3	Baik
8	Cr *	97	81.2	Sangat baik
9	D W	249	51.9	Kurang
10	D R S *	188	63.7	Cukup
11	Dn	179	65.4	Cukup
12	Dsh	151	70.8	Baik
13	E N *	171	66.9	Cukup
14	E P M *	178	65.6	Baik
15	G M L *	137	73.5	Baik
16	Hr	128	75.2	Baik
17	Hp	244	52.8	Kurang
18	I A S *	122	76.4	Baik
19	I H	103	80.1	Sangat baik
20	I M	162	68.7	Cukup
21	I L	93	82.0	Sangat baik
22	Jy	108	79.1	Baik
23	K N *	177	65.8	Cukup
24	L L	89	82.8	Sangat baik
25	N P	118	77.2	Baik
26	R S	156	69.8	Cukup
27	R T *	100	80.6	Sangat baik
28	Wh	103	80.1	Sangat baik
29	W N *	110	78.7	Baik
30	W P S	94	81.8	Sangat baik
	Jumlah		2148.5	
	Rata- rata		71.6	Baik

Tabel 7.
Data prosentase tes keterampilan menghafal SKJ2012(siklus I)

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat baik	7	23.4
Baik	11	36.6
Cukup	10	33.3
Kurang	2	6.7
Sangat kurang	0	0
Jumlah	30	100 %

Dari data hasil tabel diatas mata dapat ditentukan nilai rata-rata siswa secara klasikal dalam keterampilan menghafal SKJdalam, yaitu :

$$KB = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{18}{30} \times 100\%$$

$$KB = 60\%$$

Dengan demikian pada tindakan siklus I nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa kelas VII C SMP N 15 Kota Bengkulu Bengkulu adalah 57%

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata siswa melakukan keterampilan menghafal SKJ 2012 pada siklus I adalah 71.6 (kategori baik) dengan rincian keterampilan yang diperoleh oleh siswa pada tes siklus 1 adalah 7 siswa (23.4%) dengan kategori sangat baik, 11 siswa (36.6%) dengan kategori baik, 10 siswa (33.3%) dengan kategori cukup dan 2 siswa (6.7%) dengan kategori kurang.

4. Refleksi siklus I

Siklus pertama yang disajikan dalam 3 kali tindakan pertemuan pembelajaran. Secara umum bahwa tindakan telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan, tetapi temuan hasil *observasi*, menunjukkan perlunya peningkatan

kinerja guru dalam mengelolah pembelajaran, sehingga semua siswa merasa senang dalam menghafal SKJ 2012, guru harus lebih produktif dan kontributif dalam memberikan bantuan terhadap siswa/kelompok.

Dari pengamatan dan diskusi dengan teman sejawat dalam pelaksanaan latihan menghafal SKJ 2012, terdapat beberapa catatan yaitu :

- a. Media audio visual yang terbatas dan kurang memadai dalam hal ini perlu adanya infokus layar sehingga siswa bisa lebih jelas memahami gerakan yang di contohkan dalam media audio visual
- b. Siswa masih cenderung menunggu instruksi untuk melihat dan mengikuti gerakan yang diperagakan kelompok lain sebagai instruktur
- c. Saat sebuah kelompok menjadi instruktur untuk kelompok lain para siswa dalam kelompok itu sendiri kurang merasa percaya diri hal ini perlu adanya tambahan motivasi kepada siswa.

Berdasarkan data siklus 1 ini terlihat adanya peningkatan bila dibandingkan sebelum dilakukan tindakan, walaupun belum mencapai sasaran yang diharapkan. Oleh karena itu perlu adanya perencanaan dan tindakan pada siklus berikutnya.

3. Siklus II

1. Perencanaan

Untuk mengatasi permasalahan yang belum dicapai pada siklus I maka disusun rencana tindakan siklus II. Langkah pertama ditempuh bersama-sama dengan guru penjaskes sebelum tindakan dilaksanakan antara lain, mengidentifikasi data-data hasil tes keterampilan siswa-siswa yang di peroleh dari

tes keterampilan maupun hasil *observasi* faktor-faktor pendukung gerakan yaitu siswa yang aktif atau pasif dan siswa yang mempunyai kemampuan kurang dan kurang sekali, merumuskan pemasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran, kemudian merumuskan pola kerja siswa dalam pembelajaran dengan langkah sebagai berikut :

- a. Menyiapkan satuan pembelajaran
- b. Menyiapkan media audiovisual
- c. Menjelaskan pokok-pokok latihan senam SKJ 2012
- d. Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang ingin dicapai
- e. Menyuruh masing-masing kelompok melakukan latihan sesi bagian gerakan senam
- f. Mengamati siswa dalam melaksanakan SKJ secara berkelompok dan secara instruksional

1. Pelaksanaan

Tindakan ini berlangsung selama 2 jam pelajaran, setian periode tindakan kegiatan di awali dengan guru mengkondisikan kelas agar tertib, dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Memberikan apersepsi
- b. Menyiapkan bahan pembelajaran
- c. Menjelaskan materi pembelajaran
- d. Melakukan gerakan SKJ sesuai sesi bagian kelompok masing-masing
- e. Menyuruh siswa melakukan senam secara bersamaan dan secara bergantian dengan masing-masing sesi bagian senam

f. Memberi evaluasi

Tahap tindakan pada akhir pertemuan ketiga, pembelajaran diakhiri dengan melakukan tes keterampilan, maupun *observasi* lainnya terhadap siswa maupun *observasi* terhadap guru penjaskes.

2. Observasi

Observasi pelaksanaan tindakan siklus II dilakukan oleh teman sejawat melakukan pengamat aktivitas yang dilakukan adalah mengamati aktivitas siswa dan guru dalam pelaksanaan pembelajaran peningkatan keterampilan menghafal SKJ 2012 dengan metode *Section Guide Team*. Observasi dilakukan dengan lembar observasi rangkuman hasil observasi siklus II adalah sebagai berikut :

b. Lembar *observasi* aktifitas siswa siklus II

Tabel 8.
Data hasil *observasi* aktivitas siswa pada pembelajaran menghafal
SKJ 2012 melalui metode *Section Guide Team*

Siklus : II pertemuan 1

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		√
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru		√
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru		√
5	Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan		√
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh	√	
7	Siswa tertib dikelompok masing-masing	√	
8	Siswa menghafal gerakan bagian yang sudah ditentukan		√
9	Siswa melakukan interaksi dalam kelompok dengan baik	√	
10	Siswa antusias		√
Jumlah		7	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus I pertemuan ke-1 adalah

$$= \frac{7}{10} \times 100\%$$

= 70% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Siswa hadir di lapangan tepat waktu, Siswa memperhatikan penjelasan guru, Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru, siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan dan

siswa antusias.

Tabel 9.
Data hasilobservasi aktivitas siswa pada pembelajaran menghafal SKJ 2012
melalui metode *Section Guide Team*

Siklus : II pertemuan ke 2

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		√
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru		√
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru		√
5	Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan		√
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh		√
7	Siswa tertib dikelompok masing-masing	√	
8	Siswa menghafal gerakan bagian yang sudah ditentukan		√
9	Siswa melakukan interaksi dalam kelompok dengan baik	√	
10	Siswa antusias		√
Jumlah		8	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus I pertemuan ke-2 adalah

$$= \frac{8}{10} \times 100\%$$

= 80% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Siswa hadir di lapangan tepat waktu, Siswa memperhatikan penjelasan guru, Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan

yang diperagakan guru, siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan, Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh, Siswa menghafal gerakan bagian yang sudah ditentukan dan siswa antusias.

Tabel 10.
Data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 melalui metode *Section Guide Team*

Siklus : II pertemuan ke 3

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		√
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru		√
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru		√
5	Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan		√
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh		√
7	Siswa tertib dikelompok masing-masing	√	
8	Siswa menghafal gerakan bagian yang sudah ditentukan		√
9	Siswa melakukan interaksi dalam kelompok dengan baik		√
10	Siswa antusias		√
Jumlah		90	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus I pertemuan ke-3 adalah

$$= \frac{9}{10} \times 100\%$$

= 90% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Siswa hadir di lapangan tepat waktu, Siswa memperhatikan penjelasan guru, Siswa merespon

pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru, siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan, Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh, Siswa menghafal gerakan bagian yang sudah ditentukan, Siswa melakukan interaksi dalam kelompok dengan baik dan siswa antusias.

c. Lembar *observasi* aktivitas guru siklus I

Tabel 11.
Data *observasi* aktivitas guru pada pembelajaran menghafal SKJ 2012
melalui metode *Section Guide Team*

Tanggal :
Siklus : II pertemuan ke
Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	
3	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		√
4	Menjelaskan materi pembelajaran		√
5	Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar		√
6	Melatih keterampilan siswa dalam kelompok masing-masing		√
7	Mengawasi setiap kelompok secara bergiliran	√	
8	Memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan		√
9	Guru antusias		√
10	Siswa antusias		√
Jumlah		8	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada siklus I pertemuan ke-1 adalah

$$= \frac{8}{10} \times 100\%$$

$$= 80\%$$

Dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah: Mempersiapkan siswa untuk belajar, Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar, Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran, Melatih keterampilan siswa dalam kelompok masing-masing, Memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan, Siswa antusias.

Tabel 12.
Data *observasi* aktivitas guru pada pembelajaran menghafal SKJ 2012
melalui metode *Section Guide Team*

Siklus : II pertemuan ke

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	
3	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		√
4	Menjelaskan materi pembelajaran		√
5	Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar		√
6	Melatih keterampilan siswa dalam kelompok masing-masing		√
7	Mengawasi setiap kelompok secara bergiliran	√	
8	Memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan		√
9	Guru antusias		√
10	Siswa antusias		√
Jumlah		8	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada siklus I pertemuan ke-2 adalah

$$= \frac{8}{10} \times 100\%$$

= 90% dimana dengan hasil pengamatan yang di capai adalah : Mempersiapkan siswa untuk belajar, Menjelaskan materi pembelajaran, Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran, Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar, Melatih keterampilan siswa dalam kelompok masing-masing, Memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan, Siswa antusias.

Tabel 13.
Data observasi aktivitas guru pada pembelajaran menghafal SKJ 2012
melalui metode *Section Guide Team*

Siklus : II pertemuan ke 3

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	
3	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		√
4	Menjelaskan materi pembelajaran		√
5	Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar		√
6	Melatih keterampilan siswa dalam kelompok masing-masing		√
7	Mengawasi setiap kelompok secara bergiliran		√
8	Memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan		√
9	Guru antusias		√
10	Siswa antusias		√
Jumlah		9	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada siklus I pertemuan ke-3 adalah

$$= \frac{79}{10} \times 100\%$$

= 90% dimana dengan hasil pengamatan yang di capai adalah : Mempersiapkan siswa untuk belajar, Menjelaskan materi pembelajaran, Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran, Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar, Melatih keterampilan siswa dalam kelompok masing-masing, Mengawasi setiap kelompok secara bergiliran, Memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan, guru antusias, Siswa antusias

Tabel 14.
Data hasil tes keterampilan menghafal SKJ 2012 dalam siklus II

No	Nama	Kesalahan	Nilai	Kategori
1	A C P *	145	72.0	Baik
2	A N	133	74.3	Baik
3	A N *	84	83.7	Sangat baik
4	A R *	100	80.6	Sangat baik
5	Bn	119	77.0	Baik
6	C A S*	79	84.7	Sangat baik
7	C M	81	84.3	Sangat baik
8	Cr *	61	88.2	Sangat baik
9	D W	102	80.3	Sangat baik
10	D R S *	94	81.8	Sangat baik
11	Dn	101	80.5	Sangat baik
12	Dsh	82	84.1	Sangat baik
13	E N *	96	81.4	Sangat baik
14	E P M *	71	86.2	Sangat baik
15	G M L *	88	83.0	Sangat baik
16	Hr	80	90.1	Sangat baik
17	Hp	109	78.9	Baik
18	I A S*	76	85.3	Sangat baik
19	I H	81	84.3	Sangat baik
20	I M	114	77.9	Baik
21	I L	52	89.9	Sangat baik
22	Jy	78	84.9	Sangat baik
23	K N*	94	81.8	Sangat baik
24	L L	41	92.0	Sangat baik
25	N P	86	83.3	Sangat baik
26	R S	103	80.1	Sangat baik
27	R T*	63	87.8	Sangat baik
28	Wh	57	88.9	Sangat baik
29	W N*	74	85.7	Sangat baik
30	W P S	63	87.8	Sangat baik
	Jumlah		2500.8	
	Rata- rata		83.36	Baik

Tabel 15.
Data prosentase tes keterampilan menghafal SKJ2012(siklus II)

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat baik	24	80
Baik	6	20
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Sangat kurang	0	0
Jumlah	30	100 %

Dari data hasil tabel diatas mata dapat ditentukan nilai rata-rata siswa secara klasikal dalam keterampilan menghafal SKJ dalam, yaitu :

$$KB = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{24}{30} \times 100\%$$

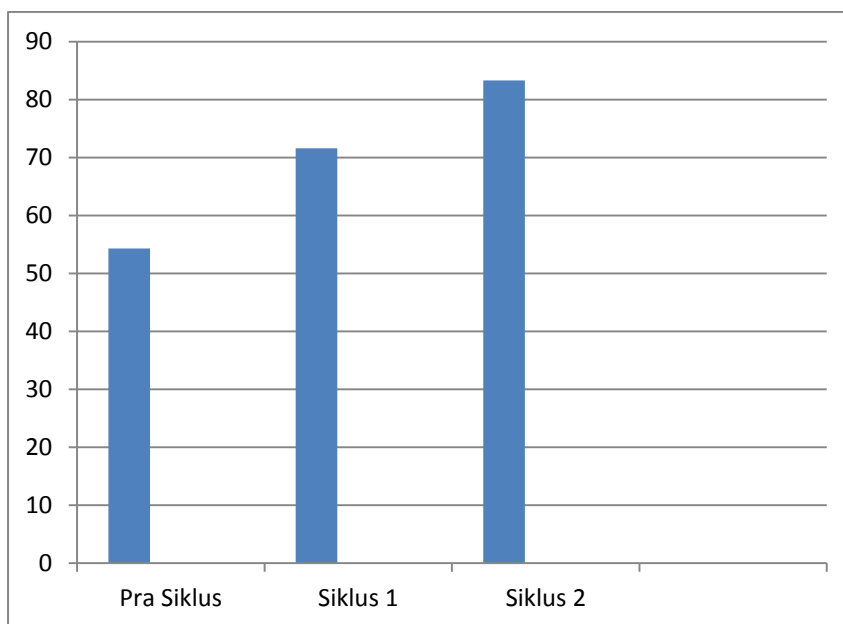
$$KB = 80\%$$

Dengan demikian pada tindakan siklus II nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa kelas VII C SMP N 15 Kota Bengkulu Bengkulu adalah 80%

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata siswa melakukan keterampilan menghafal SKJ 2012 pada siklus II adalah 80% (kategori baik) dengan rincian keterampilan yang diperoleh oleh siswa pada tes siklus 1 adalah 24 siswa (80%) dengan kategori sangat baik, 6 siswa (20%) dengan kategori baik, 0 siswa (0%) dengan kategori cukup dan 0 siswa (0%) dengan kategori kurang.

Tabel 16. Nilai keterampilan SKJ 2012, (Pra Siklus, Siklus I, Siklus II)

Berdasarkan tabel 16. di atas, rata-rata penguasaan siswa terhadap SKJ 2012 pada siklus ke 2 sebesar 83,3 % (kategori sangat baik) dan 16,6 % (kategori baik).



Gambar 1. Grafik penguasaan siswa terhadap SKJ 2012.

4. Pengujian Hipotesis

Dari hasil penelitian Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus 2, dapat disimpulkan adanya peningkatan hasil belajar siswa. Pada siklus pertama terjadi peningkatan 17,3 % dari Pra Siklus, dan pada Siklus 2 terjadi peningkatan 11,7 % jadi dari keseluruhan persentase siklus terjadi peningkatan 29 % dari Pra Siklus hingga Siklus 2. Sehingga berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat di ambil kesimpulan bahwa hipotesis tindakan **dapat diterima** atau memberikan kontribusi perkembangan.

B. Pembahasan

Dengan prosedur Penelitian Tindakan Kelas yang dirancang dan dilaksanakan dengan terencana dan sistematis, maka peneliti dapat mengumpulkan data-data penelitian yang merupakan informasi penting untuk hasil penelitian yang disajikan seperti dalam hasil penelitian di atas.

1. Peranan penerapan metode “*Section Guide Team*” terhadap keaktifan siswa dalam latihan menghafal SKJ 2012.

Efektivitas merupakan aspek penting dalam berbagai bentuk kegiatan, karena efektivitas merupakan cerminan dari tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. Rivai dengan mengutip Exzioni (1964) menuliskan bahwa efektivitas adalah sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarannya.

Efektivitas tidak hanya dapat dilihat dari sisi produktivitas, akan tetapi dapat pula dilihat dari sisi persepsi atau sikap orangnya. Disamping itu, efektivitas juga dapat dilihat dari bagaimana tingkat kepuasan yang dicapai oleh orang (Robbins, 1977 dikutip oleh Rivai). Masih dari Rivai dengan mengutip Prokovenko (1987) dan Miskel (1992) dengan demikian efektivitas merupakan suatu konsep yang sangat penting karena mampu memberikan gambaran mengenai keberhasilan seseorang dalam mencapai sasaran atau suatu tingkatan terhadap mana tujuan-tujuan dicapai atau tingkat pencapaian tujuan.

Berdasarkan pendapat di atas efektivitas sebuah keberhasilan dapat dicapai melalui beberapa hal, yakni sisi produktivitas dan tingkat kepuasan yang telah dicapai.

Menurut Slavin dalam Isjoni (2010:12) *pembelajaran kooperatif* adalah suatu model pembelajarandimana siswa belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya 4-6 orang dengan struktur kelompok heterogen.Kelompok heterogen bisa dibentuk dengan memperhatikan keanekaragaman gender, latar belakang agama, sosio-ekonomi dan etnik, serta kemampuan akademik.Dalam hal kemampuan akademik pembelajaran kooperatif biasanya terdiri dari satu orang berkemampuan akademis tinggi, dua orang dengan kemampuan akademis sedang, dan satu orang lainnya dari kelompok berkemampuan akademis kurang (Anita, 2008:41).

Dari pendapat di atas, maka metode pembelajaran kooperatif menggunakan metode “*Section Guide Team*” dapat memberikan interaksi produktivitas dan emosional antara siswa sehingga memicu para siswa tetap aktif dalam menghafal gerakan SKJ 2012.

2. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif tipe *Section Guide Team* dalam menghafal gerakan SKJ 2012

Penerapan metode “*Section Guide Team*” SKJ 2012 pada Penelitian Tindakan Kelas ini memberikan dampak yang positif terhadap latihan menghafal SKJ 2012 pada siswa.

Pada awal penelitian dilakukan tes awal untuk mengetahui seberapa besar penguasaan siswa dalam menghafal SKJ 2012, terlihat persentase dari seluruh siswa sangat rendah dalam menghafal SKJ 2012, yaitu 54,3 % dikarenakan siswa menghafal tanpa menerapkan metode apapun, selain itu siswa sebelumnya tidak bersungguh-sungguh dalam menghafal gerakan-gerakan senam.

Tindakan penelitian dilakukan pada siklus pertama, dan kedua ditekankan dengan metode “Section Guide Team” dalam proses pembelajaran ini memberikan peningkatan penguasaan gerakan dan tingkat menghafal siswa dan meningkat lebih baik dari sebelumnya. Dari Pra Siklus mencapai rata-rata 54,3 %. Pada Siklus 1 peningkatan mencapai rata-rata 71,6 % dan pada Siklus 2 peningkatan mencapai rata-rata 83,3 %.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif tipe *Section Guide Team* sangat baik untuk diterapkan dalam pembelajaran dan penghafalan SKJ 2012. Karena pembelajaran senam yang memiliki karakteristik gerakan yang kompleks dan memerlukan koordinasi yang baik bagi pelaku gerakan. Diharapkan dengan metode *Section Guide Team* menghasilkan hasil yang efektif bagi siswa untuk mengahafal gerakan senam dengan interkasi antara individu-individu, individu-kelompok dan kelompok-kelompok.

Hasil dari Penelitian Tindakan Kelas dengan menerapkan Model Pembelajaran Kooperatif tipe *Section Guide Team* dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif tipe *Section Guide Team* dapat mengarahkan siswa dalam menghafal gerakan SKJ 2012.
2. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif tipe *Section Guide Team* dapat meningkatkan tingkat menghafal siswa hingga 83,3 %.

B. Implikasi

Dalam penelitian ini faktor guru dan siswa sangat berpengaruh penting dalam mencapainya keberhasilan proses pembelajaran. Faktor guru, yaitu dengan kemampuan guru menyampaikan materi, memberikan metode yang diterapkan,

sarana dan alat audiovisual yang dipakai, keterampilan guru mengelola kelas serta faktor dari siswa, yaitu kemauan dan kedisiplinan yang tinggi dalam mengikuti proses pembelajaran yang berlangsung.

Dalam hal lain, materi pembelajaran Pendidikan Jasmani yang terdapat pada kurikulum yang dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa dengan menerapkan model pembelajaran tipe *Section Guide Team* dapat meningkatkan siswa dalam menghafal SKJ 2012 dengan metode berkelompok.

C. Keterbatasan

Penelitian yang memberi kontribusi baik dan dilaksanakan akan tetap memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya :

1. Keterbatasan utama peneliti adalah pengalaman, pengetahuan, tenaga dan waktu namun tidak diharapkan akan selalu mengurangi apapun makna di dalamnya.
2. Penelitian yang sifatnya kooperatif seperti ini sangat membutuhkan inovasi yang harus diberikan dalam mengembangkan motodenya, interaksi tidak selamanya berjalan seperti yang selalu diharapkan, untuk itu harus ada selalu ide dan pikiran dalam mengembangkan model pembelajaran kooperatif seperti ini.

D. Saran

Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif tipe *Section Guide Team* pada SKJ 20012 memberikan pengaruh dan dampak yang baik terhadap hasil pembelajaran senam itu sendiri, dari segi proses dan hasil pembelajaran. Maka dalam kesempatan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Agar para guru Penjaskes dapat merubah anggapan bahwa mengajarkan senam khususnya SKJ 2012 sangat sulit dan membutuhkan waktu yang sangat lama.
2. Menerapkan Model Pembelajaran Kooperatif tipe *Section Guide Team* dalam menghafal SKJ 2012 kepada siswa sehingga pembelajaran senam mencapai tingkat keberhasilan yang efektif.
3. Menerapkan Model Pembelajaran Kooperatif tipe *Section Guide Team* dalam menghafal gerakan SKJ 2012 demi memotivasi siswa aktif menghafal dan berinteraksi satu sama lain antara siswa.
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tolak ukur, alat dan refrensi pada penelitian berikutnya, khususnya penelitian pembelajaran senam ritmik bahkan untuk subjek dan skala rumusan masalah yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, (2007).<http://www.isjoni.kemampuanakademis.co.id/pnbb/viewtopic>
- Arasoo T.V, (1986). *Perkembangan Aspek Kognitif dan Afektif*. Jakarta: Media Citra.
- Arikunto, Suharsimi. Suhardjono. Supardi.(2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdikbud.(1999). *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*. Badan Penelitian Dosen LPTK dan Guru Sekolah Menengah. Jakarta: Dikti.
- Exzioni, (1964). *Aspek Dalam Bentuk Kegiatan*. Jakarta.
- Fox, (1994). <http://www.fox.intra-muscularecoordination.ac.id/>
- Jewwet, Ennis, and Bain, (1995)*kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga*.Jakarta : PT. Raja Grafindo
- Kemenpora, (2006), *Panduan Penilaian senam kesegaran Jasmani*, Jakarta: Kemenpora
- Kemenpora, (2009), *Panduan SKJ 2008*, Jakarta: Kemenpora. Proyek Pengembangan olahraga masyarakat.
- Kurikulum Penjas SMP, (2004). *Pedoman Khusus Pengembangan Sistem Penilaian Berbasis Kompetensi*. Jakarta.

Lambardo dan Wuest. (1974). *Perkembangan Aspek Psikomotor*. Jakarta.

Mardalis. (1989). *Metode Penelitian*. Jakarta. Bumi Askara.

Meinel, (1977). <http://www.ortopediblogspot.com>.

Miskel, Prokovenko and Robbins (1992). *Efektivity in productivity persfpectives*.
Jakarta.

Nasir. Moh. (1985). *Metode Penelitian*. Jakarta. Ghalia Indonesia.

Purnomo, (1996), *Perangkat Media Audio-Visual*, Jakarta: Grandara

Sahara, (2007). <http://www.bentukgerakandasarsenamSKJ.co.id>

Slavin, Isjoni. (2010).<http://www.isjoni.pembelajarankooperative.go.id/pnbb/>

SoenardiS(1997) *berdasarkan Academic Learning-time Physical Education/ALT-
PE*, Jakarta: Siedentop

Tilarso. Berti. (2004). <http://strukturdasargerakanSKJ2008.ac.id>

LAMPIRAN 1

DESKRIPSI GERAKAN SKJ 2012

Sikap awal

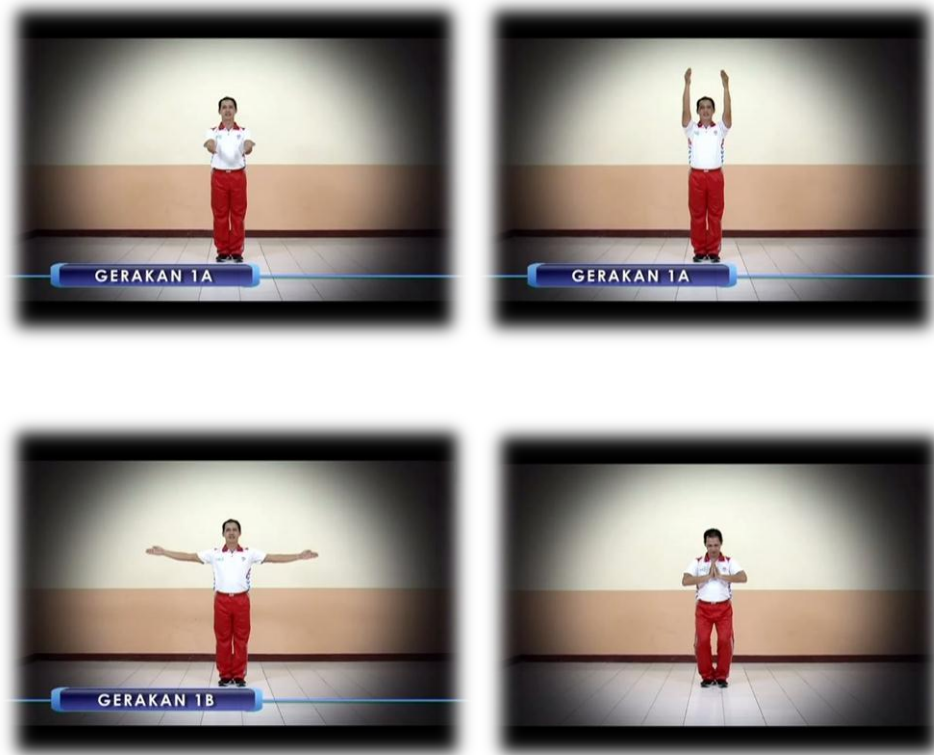
1. Berdiri tegak, tumit rapat ujung telapak kaki selebar kepala tangan
2. Pandangan lurus ke depan lengan disamping paha, jari-jari rapat



Gerakan 1

1. Ayunkan kedua lengan lurus dari bawah hingga lurus ke atas, melalui depan
2. Jari rapat menghadap ke atas, saat lurus ke atas telapak tangan menghadap ke dalam
3. Turunkan kembali melalui depan hingga kembali ke sikap awal
4. Ayunkan kedua lengan ke atas hingga kedua telapak tangan rapat melalui samping
5. Turunkan kedua telapak tangan hingga didepan dada
6. Tekuk kedua lutut mengneper, sambil menundukkan kepala
7. Kedua telapak tangan tetap di depan dada atau sikap hormat

8. Hitungan ke 8 kembali ke sikap awal



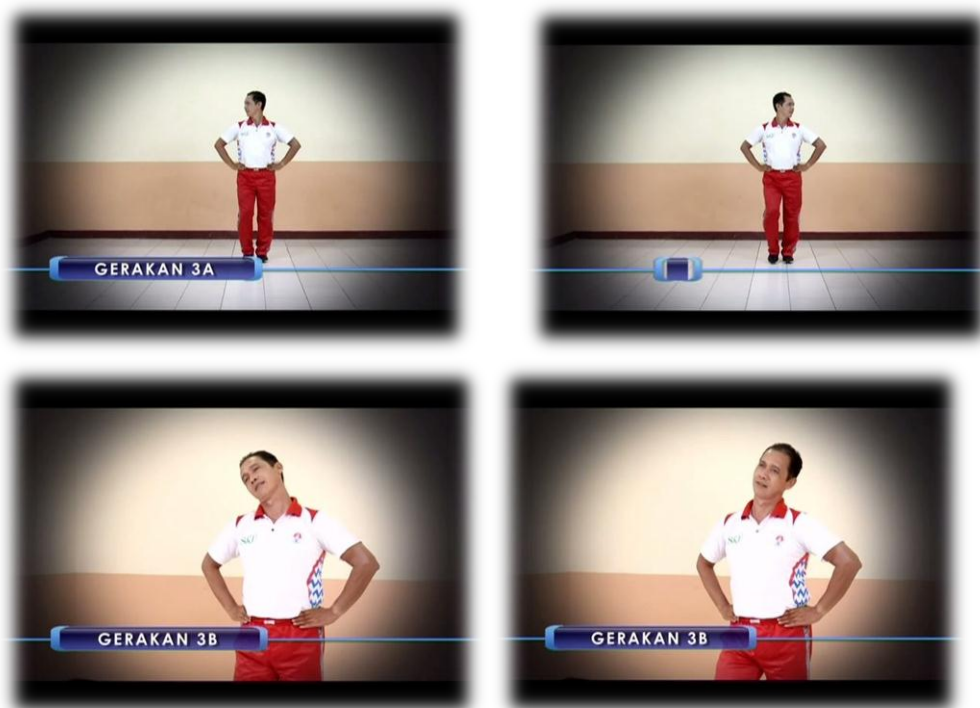
Gerakan 2

1. Jalan di tempat kedua lengan diayunkan menyiku dari pinggang ke arah dagu
2. Kedua tangan menggenggam
3. Dorongkan kedua lengan dari depan dada ke bawah tangan menggenggam
4. Pada hitungan 2 dan 6 kedua tangan menepuk di depan dagu
5. Pada hitungan 4 dan 8 kedua tangan di pinggang
6. Jari-jari rapat sambil berteriak “haaah!!!!”



Gerakan 3

1. Jalan di tempat tangan di pinggang kepala menengok ke kanan dan ke kiri
2. Jalan di tempat di pinggang kepala direbahkan ke kanan dan ke kiri
3. Jalan ditempat tangan di pinggang kepala menunduk kemudian kembali menghadap ke depan
4. Jalan ditempat tangan di pinggang kepala diayunkan ke kanan dan ke kiri hingga menoleh ke samping pada hitungan ke 8 kembali menghadap ke depan.



Gerakan 4

1. Letakkan ujung kaki ke depan, kaki tumpu bergantian, ayunkan kedua siku bersama-sama dari samping badan ke atas
2. Ke dua ujung jari tangan menempel dibahu
3. Jalan di tempat putarkan siku dari depan dada atau kedua siku selebar bahu, memutar ke bawah, belakang, atas sampai ke depan bahu kembali, atau satu kali putaran dua hitungan
4. Gerakan kaki sama seperti hitungan 1 kali 8 pertama
5. Ayunkan siku dari samping badan setinggi bahu ke depan sampai bertemu didepan dada
6. Jalan ditempat arah putaran siku dari depan bahu ke atas, belakang, bawah, sampai di depan bahu kembali atau, 1 kali putaran 2 hitungan

7. Setelah hitungan ke 8 terakhir sikap gerakan ke 5 A



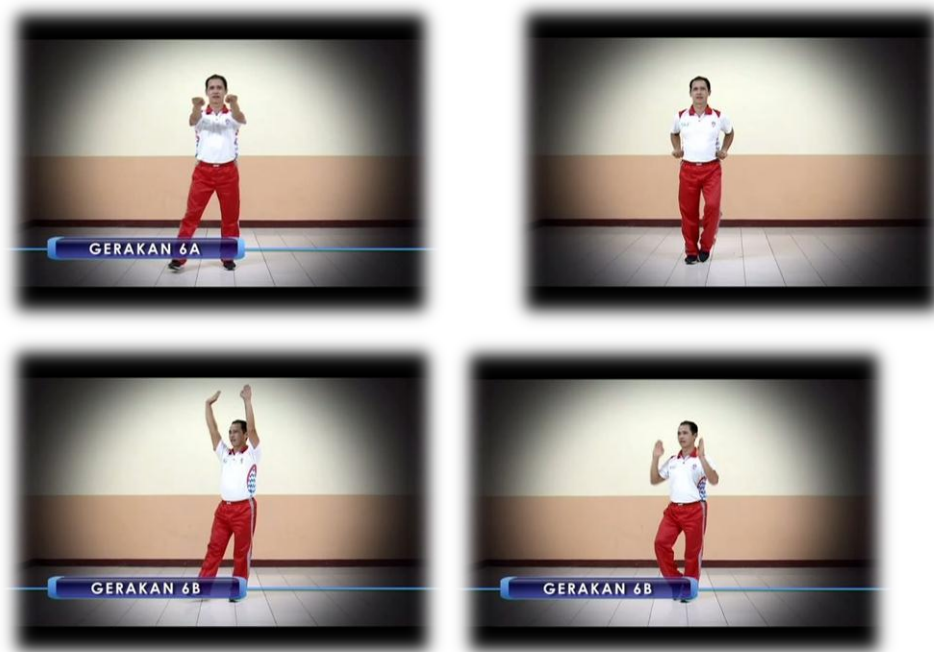
Gerakan 5

1. Hitungan 1, 2, 5 dan 6 melangkah 2 langkah ke kanan, tangan kanan ayunkan kepalan tangan dari pusar ke atas kepala,
2. Tangan kiri dipinggang, ibu jari di belakang, 4 jari lainnya di depan rapat
3. Hitungan 2,4,7, dan 8 lakukan gerakan seperti diatas melangkah di sisi kiri
4. Setelah hitungan ke 8 kedua telapak tangan rapat di depan dada
5. Melangkah satu langkah ke depan atau belakang membuka kedua tangan dari depan dada, telapak tangan berhadapan hingga lurus ke samping setinggi bahu terbuka lebar
6. Ulangi gerakan yang sama seperti hitungan 2 x 8 berikutnya



Gerakan 6

1. Melangkah zig-zag ke depan 4 hitungan dorongan kedua lengan dari pinggang tangan mengepal hingga lurus kedepan setinggi dan selebar bahu
2. Tangan membuka, jari-jari rapat
3. Melangkah zig-zag kembali ke belakang 4 hitungan
4. Letakkan tumit kesamping depan, kembali ujung kaki merapat jinjit di samping kaki tumpu ke sisi kanan dan kiri
5. Dorongan kedua telapak tangan dari depan bahu hingga lurus ke atas, Jari-jari rapat sedikit ditekuk
6. Ulangi gerakan pada hitungan 2x8 berikutnya



Gerakan 7

1. Angkat kaki menyiku setinggi pinggul bergantian
2. Kedua kepalan tangan diangkat dari depan paha hingga depan dada
3. Buka kaki kiri selebar bahu sambil mengeper, telapak kaki kiri menapak, kaki kanan jinjit,
4. Ayunkan kedua lengan dari depan paha hingga ke samping atas, lebih kurang 45 derajat
5. 1 tangan di depan dada, lengan bawah searah dengan lengan yang lurus
6. Lakukan bergantian ke sisi kanan
7. Ulangi gerakan di atas pada 2x8 hitungan berikutnya



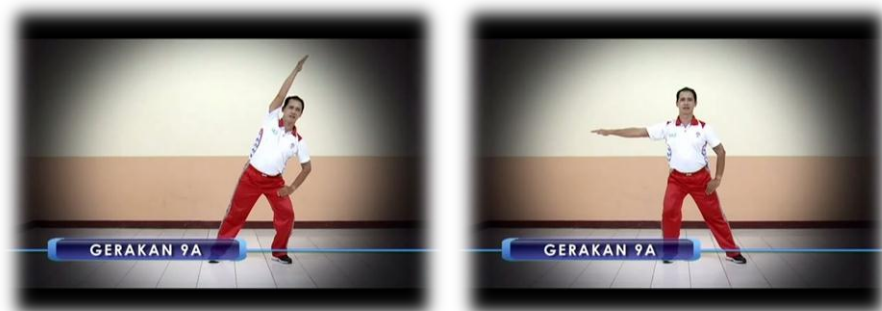
Gerakan 8

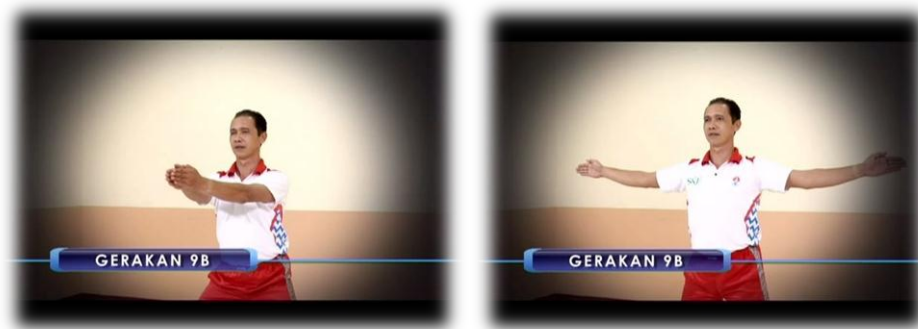
1. Kaki masih terbuka selebar bahu sambil mengeper telapak kaki kiri menapak, kaki kanan jinjit, tangan kiri mengepal di pinggang, mendorong lengan kanan dari pinggang, tangan mengepal ke arah serong kiri setinggi bahu, telapak tangan terbuka jari-jari rapat
2. Silangkan kaki kanan ke belakang kaki kiri dilanjutkan ke sisi lainnya
3. Luruskan lengan kiri kesamping kiri bawah atau diagonal
4. Kepalan tangan kanan di depan dada dan sebaliknya
5. Ulangi gerakan di atas pada 2x8 hitungan berikutnya



Gerakan 9

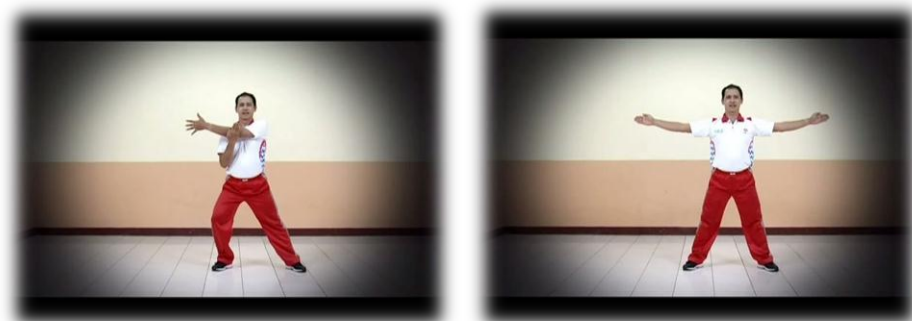
1. Ayunkan kaki ke samping kiri dan kanan tangan kiri di paha tangan kanan mengayun dari samping menyilang ke kiri kembali ke samping dan ke atas kiri
2. Ayunkan kedua lengan lurus dari samping ke arah depan hingga telapak tangan menempel kemudian kembali ke samping kedua kaki mengeper
3. Ulangi gerakan di atas pada 2x8 hitungan berikutnya





Gerakan 10

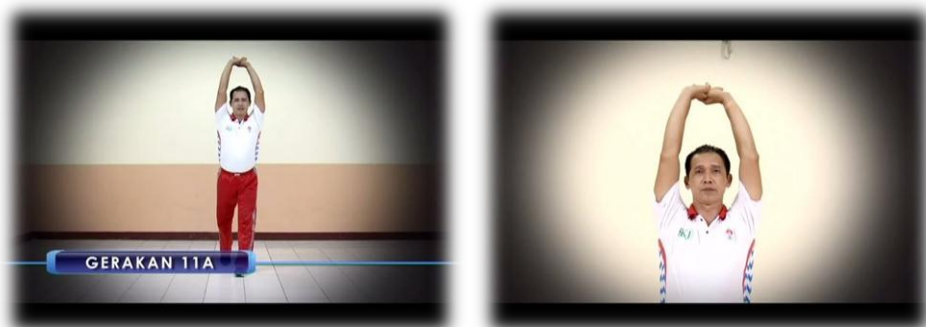
1. Kaki tetap terbuka selebar bahu ayunkan badan ke kanan dan ke kiri, tangan kanan tarik lurus ke sisi kiri, jari-jari terbuka lebar, tangan kiri menarik tangan kanan disiku
2. Telapak tangan di siku jari-jari rapat
3. Ayunkan lutut ke arah kanan dan kiri pada hitungan ke 8 badan tegak kaki tetap terbuka, kedua tangan direntangkan
4. Ulangi gerakan ke sisi sebaliknya pada hitungan 1x8 berikutnya





gerakan 11

1. Letakkan kaki kanan ke belakang hingga telapak kaki menapak dan jinjit kembali
2. Lutut kaki kiri menekuk dan lurus kembali kedua lengan lurus ke atas
3. Telapak tangan disilangkan, ibu jari berkait
4. Lakukan gerakan kaki yang sama seperti hitungan 1x8 pertama
5. Kaitkan kedua jari-jari tangan dibelakang badan sikap lengan lurus pada hitungan 8 kembali ke sikap awal





Gerakan peralihan

1. Melangkah ke depan 4 langkah, kedua lengan diayun menyiku dan jari-jari menggenggam
2. Buka kanan selebar bahu ayunkan kedua tangan dari depan dagu mengepal, kebawah sampai belakang pinggul jari-jari terbuka,
3. Kaki kembali rapat kedua tangan disamping telinga jari-jari terbuka lebar sambil teriak “haaah!!!”
4. Kembali melangkah kebelakang mulai kaki kiri,
5. Lakukan gerakan sama pada hitungan 1x8 kedua
6. Dalam rangka membentuk formasi dapat merubah arah langkah namun tidak mengubah ketentuan gerakan

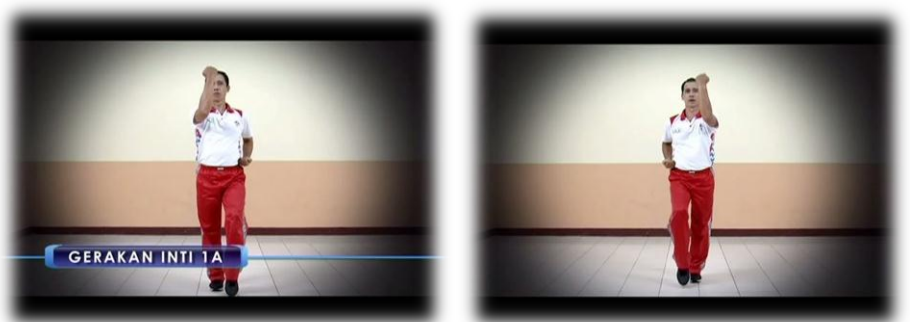


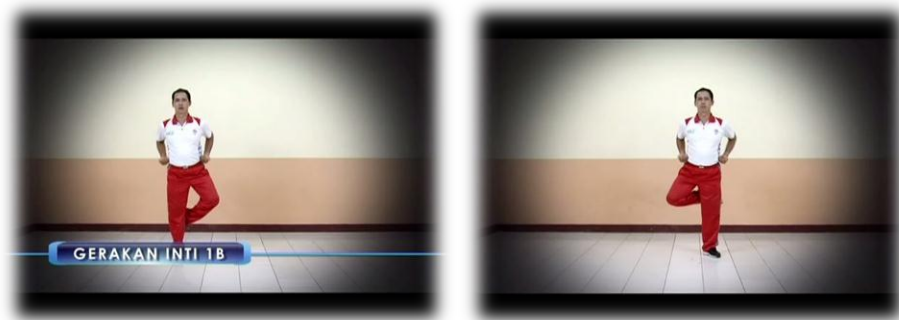


Gerakan inti

Inti 1

1. Letakkan ujung kaki di depan kaki tumpu, sambil melangkah ke depan bergantian ayunkan kepala tangan menyiku dari pinggang ke depan setinggi bahu
2. Buka kaki kanan selebar bahu angkat tungkai kiri ke arah silang ke arah pinggul
3. Dorongkan kedua tangan dari pinggang mengepal ke arah depan setinggi bahu
4. Telapak tangan terbuka jari-jari rapat kembali ke pinggang hitungan 2,4,6 dan 8 lakukan gerakan yang sama ke sisi kiri
5. Gabungkan gerakan 1 A dan 1 B sebanyak 3 set





Inti 2

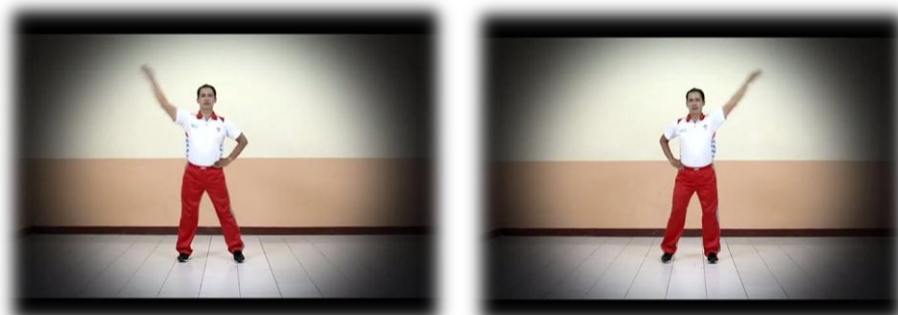
1. Langkahkan kaki kanan menyilang ke kiri kemudian kembali ayunkan kedua tangan menyiku dari depan kesamping sebanyak 2 hitungan dilanjutkan ke sisi kanan
2. Dorongkan kaki kanan ke belakang 2 kali (untuk versi lomba diangkat setinggi lutut kaki tumpu)
3. Ayunkan kepalan tangan sari pinggang mengepal hingga lengan hingga lurus lengan atas tidak bergerak
4. Gabungkan kedua gerakan sebanyak 3 set





Inti 3

1. Melangkah 2 langkah ke kanan, putarkan tangan kanan lurus ke kanan, tangan kiri dipinggang, jari-jari rapat di depan, ibu jari jari di belakang, lanjutkan ke sisi sebelah kiri
2. Melangkah 2 langkah ke samping putarkan kedua tangan bersilangan ke dalam, saat melangkah ke kanan posisi lengan kanan di depan dan sebaliknya.
3. Ayunkan tumit kebelakang ke arah pinggul, kemudian tendangkan ke depan bergantian
4. Ayunkan kedua kepala tangan dari belakang, pinggul kedepan, hingga setinggi bahu
5. Gabungkan ke 2 gerakan sebanyak 3 set





Inti 4

1. Lakukan langkah segitiga, atau V step gerakan tangan, hitungan angkat kedua tangan melalui depan badan bergantian hingga membentuk “V”
2. Turunkan kedua lengan menumpuk di depan dada bergantian, kembali ke samping paha,
3. Mengangkat lutut 2 kali bergantian berarah serong samping depan sambil melompat, telapak kaki lurus menekuk kedua lengan di samping badan, tangan mengepal, lengan atas tidak bergerak
4. Gabungkan ke 2 gerakan sebanyak 3 set



Inti 5

1. Melangkah 2 langkah arah serong kanan dan kiri, ayunkan tangan dari samping ke atas kepala bergantian, sikap lengan menyiku, kepala tangan hadap ke depan
2. Silangkan kaki kanan ke depan serong kiri bergantian, dorongkan kepala tangan dari depan dada ke arah silang kanan bergantian 1 tangan di pinggang
3. Gabungkan kedua gerakan sebanyak 3 set

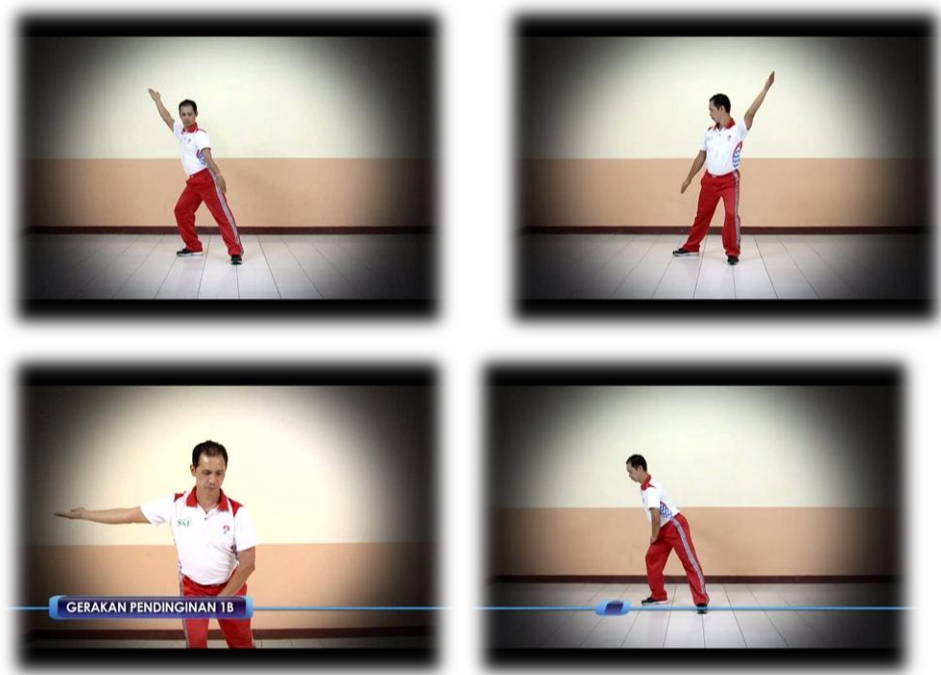


Pendinginan

Gerakan 1

1. Buka kaki kanan serong ke kanan belakang, 1.5 lebar bahu, kaki kanan ditekuk kaki kiri diluruskan,
2. Dorongkan tangan kanan dari bawah ke atas belakang diagonal atau segaris dengan badan,
3. Ayunkan tangan kiri dari depan dada ke bawah, pandangan ke arah tangan yang di bawah
4. Lakukan bergantian
5. Kaki kanan masih terbuka serong belakang ditekuk, kaki kiri lurus
6. Tangan kanan lurus diagonal ke sisi kanan belakang setinggi bahu

7. Tangan kiri diletakkan pada paha sebelah kanan atau arah pandangan ke depan bawah postur tubuh
8. Ulangi gerakan pada sisi sebelah kiri



Gerakan 2

1. Buka kaki kanan selebar bahu, rentangkan kedua lengan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke bawah, pandangan ke depan rapatkan kaki kiri sambil mengeper
2. Ayunkan lengan kanan hingga lurus ke atas turunkan lengan kiri hingga ke samping paha
3. Kaki tetap, lengan kembali sikap awal, lakukan ke sisi sebaliknya
4. Langkahkan 1 langkah ke kanan, ayunkan tangan kiri lurus ke atas lengan kanan lurus kebawah

5. Tahan sikap hingga hitungan ke-7 kembali ke sikap awal pada hitungan ke-8
6. Ulangi gerakan pada sisi sebaliknya.



Gerakan 3

1. Buka kaki kanan ke depan lebih kurang 1.5 lebar bahu, kaki kanan ditekuk, kaki kiri lurus,
2. Ayunkan kedua lengan ke depan, hingga setinggi bahu, ke samping telapak tangan ditekuk lurus ke atas kembali ke sikap awal
3. Lanjutkan gerakan pada sisi sebaliknya
4. Buka kaki ke belakang, jinjit kembali, ayunkan lengan ke depan setinggi bahu, ayun kembali ke belakang hingga di belakang pinggul
5. Tahan sampai hitungan ke-4

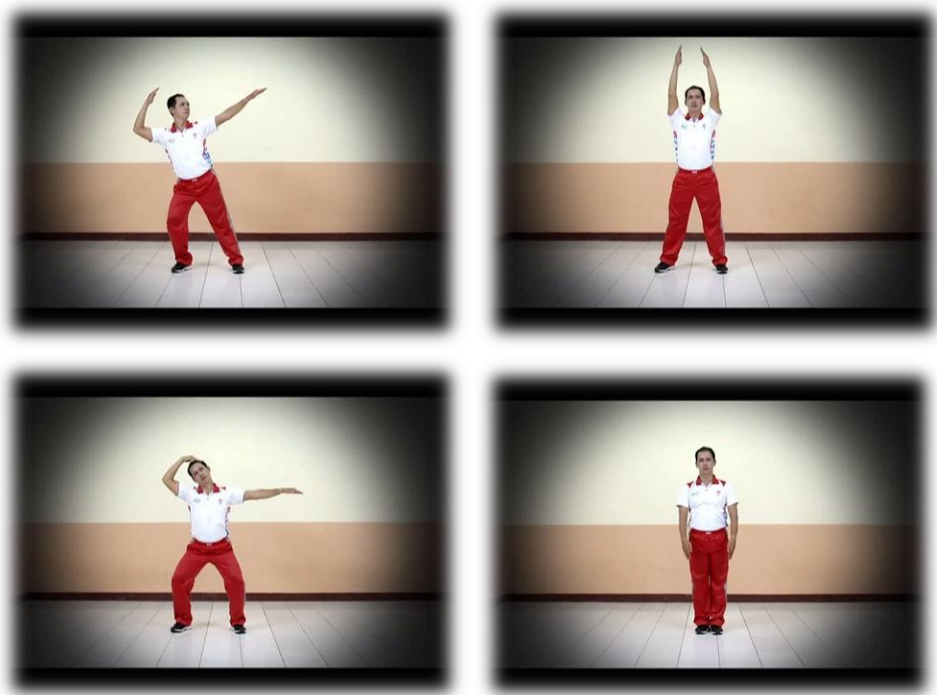
6. Pindahkan berat badan ke belakang, tekuk kaki belakang, luruskan kaki depan, ujung kaki mengarah ke atas, pandangan ke bawah depan,
7. Ulangi gerakan pada sisi sebaliknya



Gerakan 4

1. Buka kaki kanan selebar bahu, kaki kanan ditekuk, kaki kiri lurus, condongkan badan kanan, ayunkan lengan kiri hingga ke arah diagonal,

2. Lengan kanan menyiku di samping kepala, jari-jari rapat, pandangan ke arah ujung jari kiri,
3. Luruskan kedua kaki, badan tegap, luruskan kedua lengan ke atas
4. Lakukan ke sisi sebaliknya
5. Tekuk kedua kaki, lengan kiri lurus setinggi bahu, letakkan tangan menarik kepala ke kanan, kembali kesikap awal pada hitungan ke-8
6. Ulangi gerakan pada sisi sebaliknya



Gerakan 5

1. Kaki mengeper turun ayunkan kedua lengan, rilek, dari depan ke belakang melalui sisi kanan
2. Pandangan mengikuti kedua ujung jari tangan, kembali ayunkan ke atas lakukan ke sisi sebaliknya

3. Tekuk kedua kaki pelan-pelan, ayunkan kedua lengan pelan-pelan, dari atas hingga ke bawah, belakang, diikuti menundukkan badan rileks, ayunkan kembali ke atas, kembali kesikap awal pada hitungan ke-8.



Gerakan 6

1. Kaki mengeper, ayunkan kedua lengan dari samping paha hingga lurus ke atas melalui depan, telapak tangan mulai dari menghadap ke depan, turunkan kedua lengan hingga lurus ke samping, hingga setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke bawah, pandangan lurus ke depan,
2. Angkat kembali kedua lengan, ke atas hingga kedua telapak tangan bertemu,
3. Turunkan telapak tangan di depan dada, lengan bawah horizontal, rata-rata air, kedua kaki mengeper,
4. Kembali ke sikap awal pada hitungan ke-8







KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BENGKULU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan WR. Supratman Kandang Limun Bengkulu 38371A

Telepon (0736) 21170. Psw. 203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186

Laman: www.fkip.unib.ac.id e-mail: dekanat.fkip@unib.ac.id

Nomor : 2214 /UN30.3/PL/2013
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal
Perihal : Izin Penelitian

13 Mei 2013

Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu
Di Bengkulu

Untuk kelancaran dalam penulisan Skripsi mahasiswa, bersama ini kami mohon bantuan Saudara untuk dapat memberikan izin melakukan penelitian / pengambilan data kepada:

Nama : Tio Abiyoga
NPM : A1H009080
Program Studi : Penjaskes
Tempat penelitian : SMPN 15 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 14 Mei s.d 14 Juni 2013

dengan judul : "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Section Guide Team* (SGT) Dalam Melatih Menghafal SKJ 2008 Siswa Kelas VII C SMP Negeri 15. Kota Bengkulu" proposal terlampir.

Atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan,
Pembantu Dekan Bidang Akademik


Prof. Dr. Bambang Sahono, M.Pd
NIP. 19591015 198303 1 016

Tembusan :

Yth. Dekan FKIP sebagai laporan